

Calabaza de Invierno Horneada

Makes: 6 Porciones

Agregue unas verduras a su plato con esta sabrosa receta de calabaza. La calabaza tiene una vida útil larga y es fácil de preparar en forma de cubos o molida.

Ingredients

aceite antiadherente en aerosol
1 1/2 pounds calabaza de invierno (cortadas por la mitad)
2 tablespoons aceite vegetal
1 cebolla (picada)
2 cloves ajo (picado)
1 teaspoon hierbas secas (salvia, tomillo, o romero si lo desea)
3 huevos
1/2 cup leche baja en grasa
1/2 cup queso cheddar bajo en grasa (rallado)
1/4 teaspoon pimienta negra
1/4 cup queso Parmesano (rallado)

Directions

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol para cocinar.
2. Corte las calabazas por la mitad, saque las semillas y coloque la parte cortada hacia abajo en una bandeja para hornear. Hornee por 40 minutos.
3. Saque la carne de calabaza cocida y póngala en un molde para hornear de 8x8 pulgadas cubierto con aceite antiadherente en aerosol para cocinar. Añada el aceite vegetal, cebolla y ajo. Si está usando hierbas, agréguelas también.

4. En un tazón, mezcle los huevos, la leche, el queso cheddar y pimienta negra.
5. Eche la mezcla en un sartén con la calabaza y revuelva. Espolvoree con el queso parmesano.
6. Hornee durante 30 a 40 minutos o hasta que estén doradas.